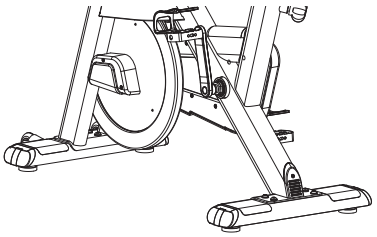
NordicTrack®

fitness. life. style.

MANUAL DO UTILIZADOR

Nº de Modelo NTIVEX79414.0
N.º de Série: _____



Escreva o número de série no espaço em cima, para referência.

PERGUNTAS?

Se tiver perguntas ou se houver peças em falta, contacte-nos:

Portugal
Telefone para: 808 203 301

Website: www.iconsupport.eu

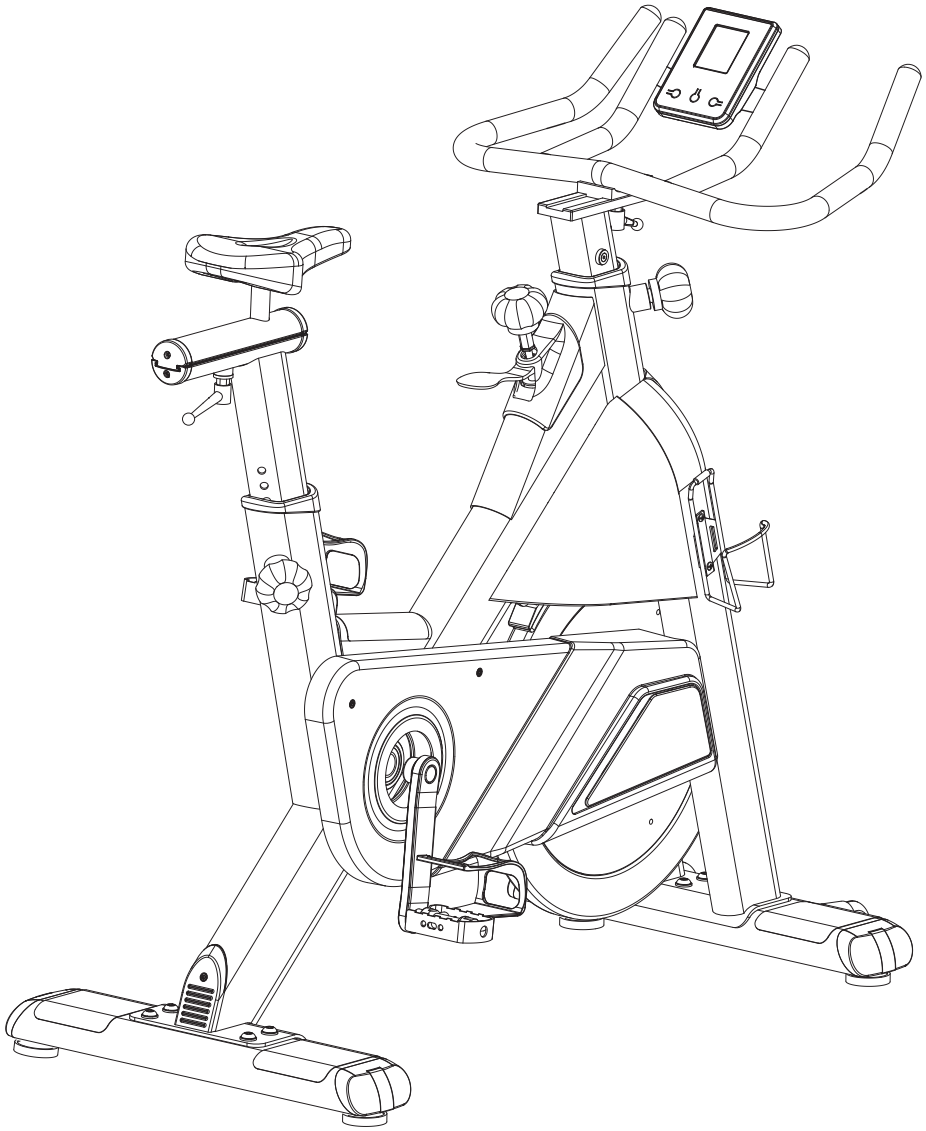
E-mail: csuk@iconeurope.com

Escreva para:

ICON Health & Fitness, Ltd.
c/o HI Group PLC
Express Way
Whitwood, West Yorkshire
WF10 5QJ
Reino Unido

⚠ CUIDADO

Antes de utilizar este equipamento, leia todas as precauções e instruções constantes deste manual. Guarde este manual para consulta futura.



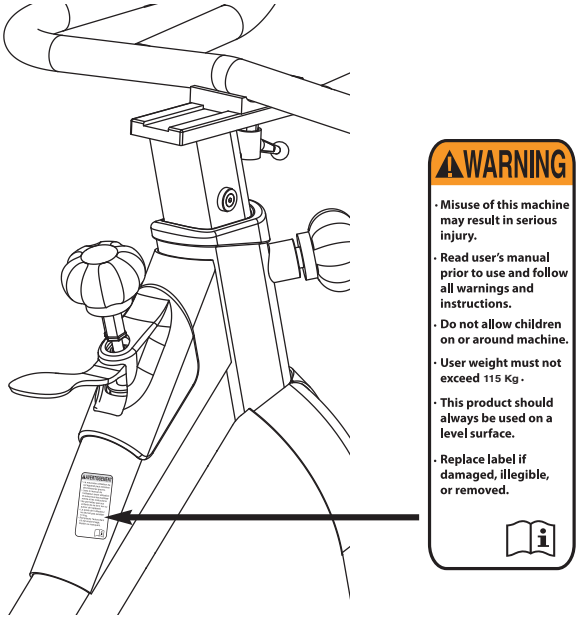
Visite o nosso website
www.iconsupport.eu

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DAS ETIQUETAS DE AVISO. 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR. 4
MONTAGEM. 5
OPERAÇÃO DA BICICLETA 8
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS. 9
COMO MEDIR O SEU PULSO 10
FUNÇÕES DA CONSOLA. 11
ORIENTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO. 13
ESQUEMAS. 14
LISTA DE PEÇAS. 15
ENCOMENDA DE PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO. . . . . Última Página

LOCALIZAÇÃO DAS ETIQUETAS DE AVISO

Este desenho mostra a(s) localização(ões) da(s) etiqueta(s) de aviso. Se alguma etiqueta estiver em falta ou ilegível, ligue para o número de telefone na capa deste manual e solicite uma etiqueta de substituição grátis. Aplique a etiqueta no ponto indicado.
Nota: a(s) etiqueta(s) podem não ser representadas com a sua dimensão real.


WARNING
· Misuse of this machine may result in serious injury.
· Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
· Do not allow children on or around machine.
· User weight must not exceed 115 Kg.
· This product should always be used on a level surface.
· Replace label if damaged, illegible, or removed.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes contidas neste manual, assim como todos os avisos relativos à sua bicicleta antes da sua utilização. A ICON não se responsabiliza por quaisquer ferimentos ou danos materiais decorrentes da utilização deste produto.

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde.

2. Utilize esta bicicleta apenas conforme descrito neste manual.

3. O proprietário é responsável por garantir que todos os utilizadores da bicicleta estão devidamente informados de todas as precauções.

4. A bicicleta destina-se apenas ao uso doméstico.
Não utilize a bicicleta num local comercial, de aluguer ou empresarial.

5. Mantenha a bicicleta no interior, onde não haja nem humidade nem pó. Coloque a bicicleta numa superfície nivelada, com um tapete por baixo da mesma para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que há um intervalo de, pelo menos, 0,9 m na parte da frente e de trás da bicicleta e 0,6 m de cada lado.

6. Inspeccione e aperte adequadamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

7. Mantenha as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta.

8. A bicicleta não deve ser utilizada por pessoas que pesem mais de 115 kg.

9. Utilize vestuário adequado durante o exercício; não use vestuário solto que possa ficar preso na bicicleta. Utilize sempre calçado desportivo para protecção dos pés enquanto faz exercício.

10. Segure no guiador ou nos braços do corpo superiores quando subir, descer ou usar a bicicleta.

11. O sensor de pulso não é um dispositivo médico.
Vários factores podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O sensor de pulso destina-se a servir apenas como um auxiliar do exercício na determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.

12. Mantenha as costas direitas enquanto estiver a utilizar a bicicleta; não arqueie as costas.

13. O exercício excessivo pode resultar em lesões graves ou em morte. Se sentir fraqueza ou dores durante o exercício, pare imediatamente e acalme-se.

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por ter adquirido a NordicTrack® GX 8.0. A bicicleta proporciona um conjunto de funções que tornam os seus treinos em casa mais eficazes e agradáveis.

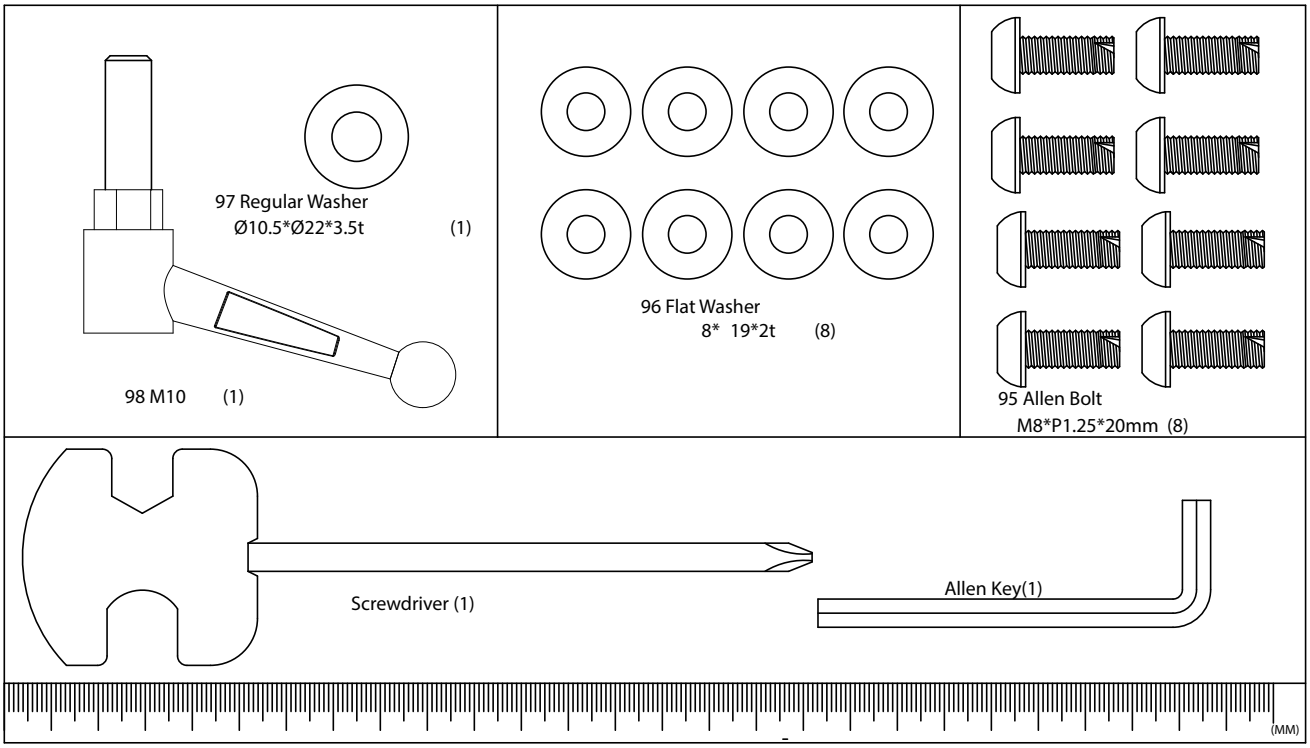
No seu próprio interesse, leia atentamente este manual antes de utilizar a bicicleta. Se tiver dúvidas depois de ler este manual, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o modelo do produto e número de série antes de nos contactar. O número do modelo NTIVEX79414.0 e a localização da etiqueta do número de série são apresentados na capa deste manual.

MONTAGEM

São necessárias duas pessoas para proceder à montagem. Coloque todas as peças da bicicleta de exercício numa zona livre e remova os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem enquanto a montagem não estiver concluída.

Além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem exige uma chave de parafusos Philips e uma chave francesa .

Enquanto monta a bicicleta de exercício, consulte os desenhos abaixo para identificar as peças pequenas. O número em parênteses abaixo de cada desenho é o número da chave da peça, de acordo com a LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número que se segue aos parênteses representa a quantidade necessária para a montagem.
Nota: se não encontrar uma peça no kit de componentes, verifique se não foi previamente instalada.

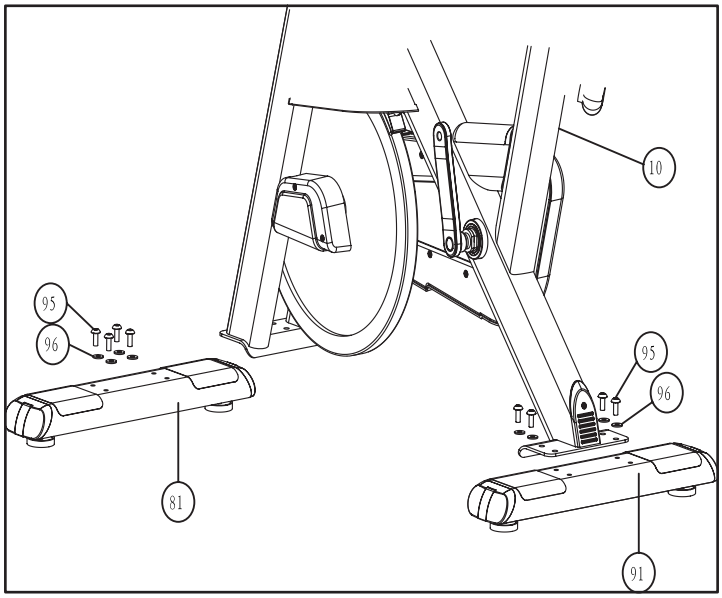


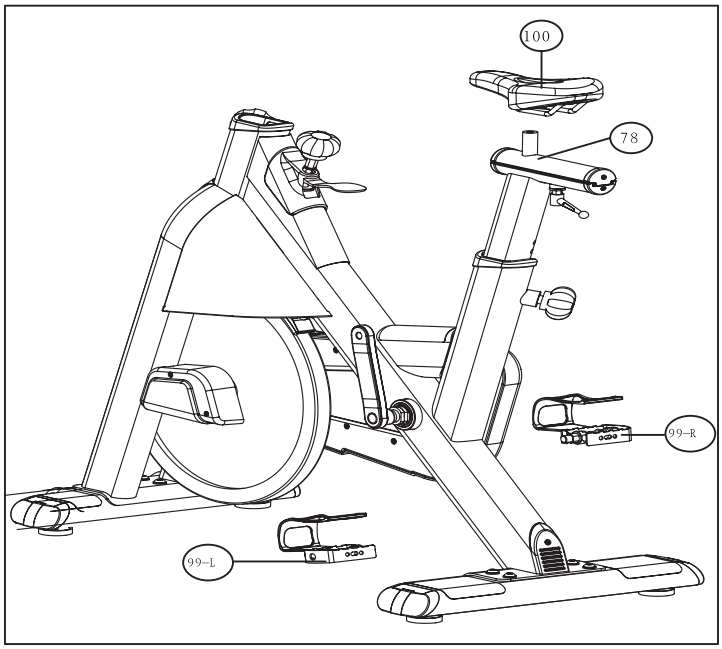
PASSO 1

1. Fixe o estabilizador frontal (81) na estrutura principal (10) com duas anilhas planas (96) e parafusos fêmea (95).

2. Fixe o estabilizador traseiro (91) na estrutura principal (10) com duas anilhas planas (96) e parafusos fêmea (95).

Depois de proceder à montagem, a sapatilha pode ser ajustada para ficar ligeiramente desnivelada em relação ao chão através do ajuste da altura das tampas dos pés frontais e traseiras. As rodas de transporte pré-montadas na frente permitem uma fácil deslocação da elíptica e durante a respectiva montagem.





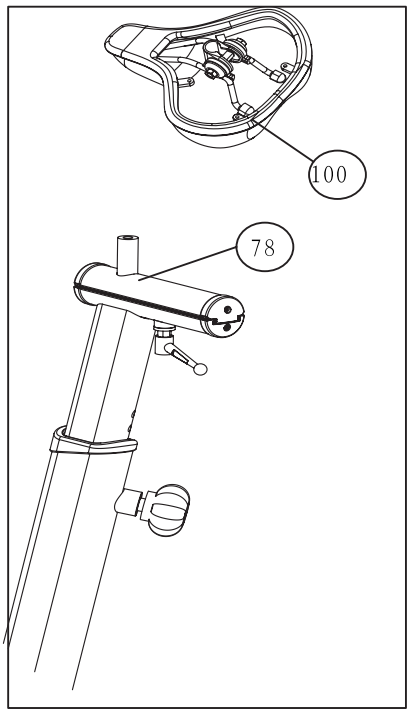
PASSO 2

1. Monte o pedal esquerdo (99-L) no eixo esquerdo (30) e o pedal direito (99-R) no eixo direito (31).

2. Monte o selim (100) na peça de deslizamento do selim (78).

3. A seguir escolha a posição pretendida e aperte o botão (17). Certifique-se de que o botão está sempre apertado.

Observações: Quando escolher a posição pretendida, aperte o Botão do espigão do selim até ouvir um clique.



PASSO 3

3.1: Remova o botão de ajuste (17) da estrutura principal (10).

3.2: Retire o parafuso da manga inferior e retire a manga do espigão do guiador, mas não retire a manga do cabo inferior do sensor.

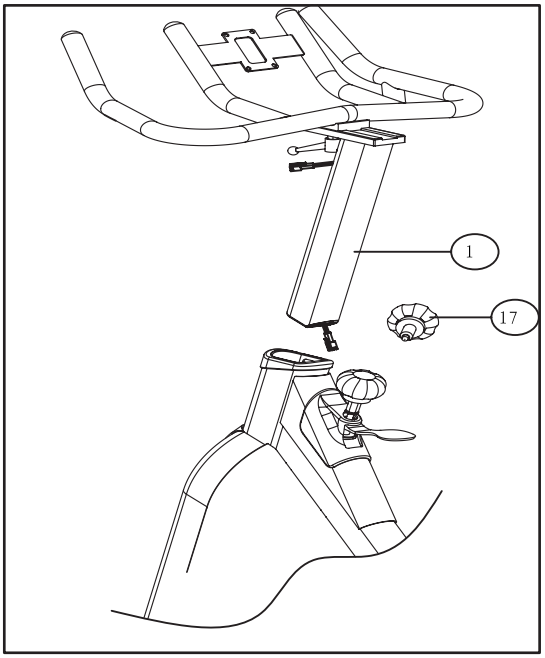
3.3: Introduza o espigão do guiador (1) na estrutura principal (10), a seguir escolha a posição pretendida e aperte o botão de ajuste (17). Certifique-se de que o botão está sempre apertado.

3.4: Fixe o guiador (4) ao espigão do guiador (1) usando as anilhas planas (97) e a protecção do ajustador (96).

3.5: Coloque a manga no espigão do guiador.

3.6: Monte o parafuso para a manga

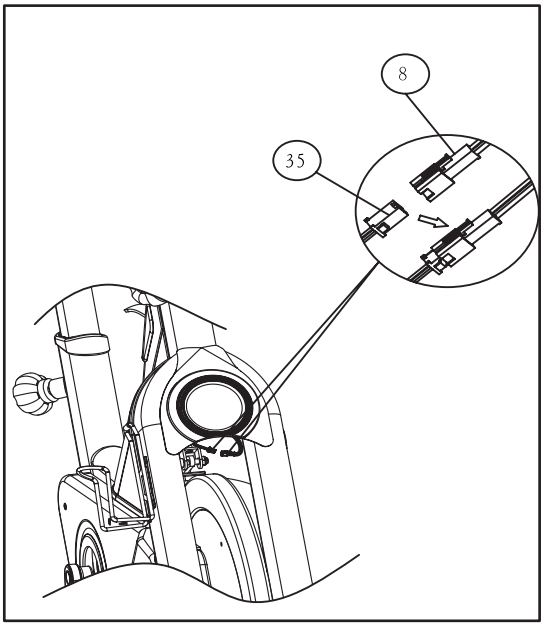
Observações: Quando escolher a posição pretendida, aperte o botão do espigão do guiador até ouvir um clique.



PASSO 4

1. Ligue o cabo inferior do sensor (35) e o cabo superior do sensor (8) ao espigão do guiador.

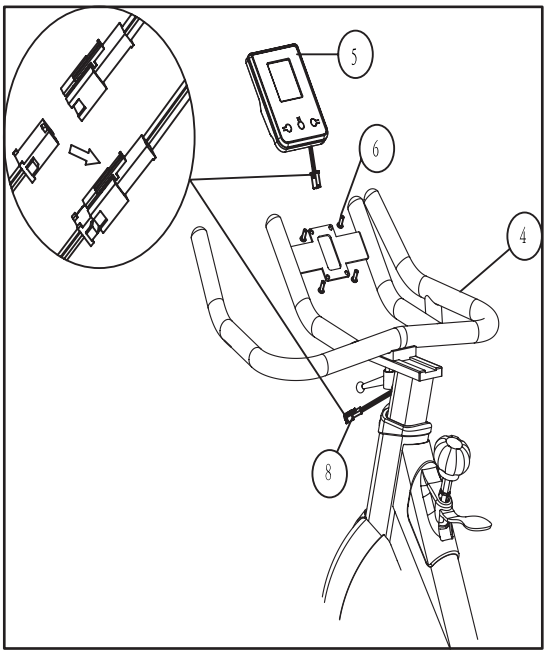
2. Verifique novamente se o cabo do sensor está preparado para ser ligado.



PASSO 5

1. Ligue o cabo superior do sensor (8), a seguir ligue o computador (5) ao suporte do computador com os parafusos enviados (6).

Agora, a sua máquina está pronta a utilizar.

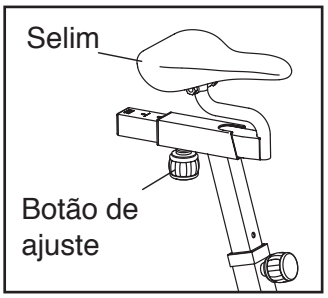


COMO UTILIZAR A BICICLETA DE EXERCÍCIO

COMO AJUSTAR O ÂNGULO DO SELIM

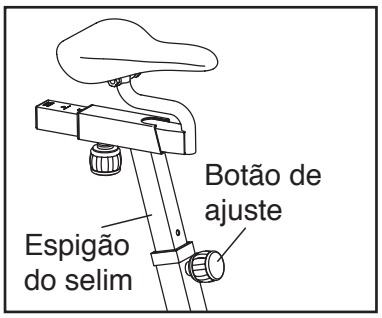
Pode ajustar o ângulo do selim para a posição que lhe for mais confortável. Pode também fazer deslizar o selim para a frente ou para trás para aumentar o seu conforto ou para ajustar a distância do guiador. Para ajustar o selim, consulte o desenho do passo 7 da montagem, na página 8. Desaperte as porcas do grampo do selim rodando-as algumas vezes e incline o selim para cima ou para baixo ou faça-o deslizar para a frente ou para trás até à posição desejada. Volte a apertar as porcas.

COMO AJUSTAR A POSIÇÃO HORIZONTAL DO SELIM



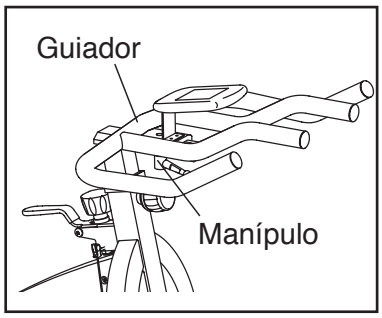
Para ajustar a posição horizontal do selim, comece por desapertar o botão de ajuste e puxe-o para baixo. Depois mova o selim para a frente ou para trás, liberte o botão de ajuste para inseri-lo num orifício de ajuste do suporte do selim e aperte firmemente o botão de ajuste. **Certifique-se de que o botão de ajuste está encaixado num orifício de ajuste.**

COMO AJUSTAR O ESPIGÃO DO SELIM



Para um exercício eficaz, o selim deve estar posicionado à altura adequada. Enquanto pedala, deverá existir uma curvatura ligeira dos seus joelhos quando os pedais se encontram na posição mais baixa. Para ajustar a altura do espigão do selim, liberte primeiro o botão de ajuste e puxe-o para fora. Depois mova o selim para cima ou para baixo, liberte o botão de ajuste para inseri-lo num orifício de ajuste do espigão do selim e aperte firmemente o botão de ajuste. **Certifique-se de que o botão de ajuste está encaixado num orifício de ajuste.**

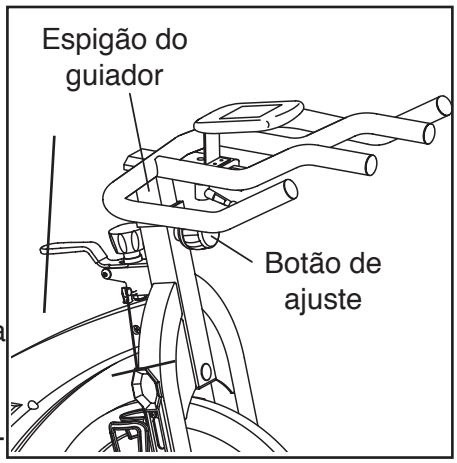
COMO AJUSTAR A POSIÇÃO HORIZONTAL DO GUIADOR



Para ajustar a posição horizontal do guiador, liberte o manípulo, mova o guiador para a frente ou para trás até à posição desejada e depois aperte o manípulo.

Nota: o manípulo funciona como um roquete. Para libertar o manípulo, rode-o para a esquerda, puxe-o para fora, rode o manípulo para a direita, empurre-o para dentro e rode-o novamente para a esquerda. Inverta este processo para apertar o manípulo instalado em conformidade com todas as normas e regulamentações locais.

COMO AJUSTAR O ESPIGÃO DO GUIADOR



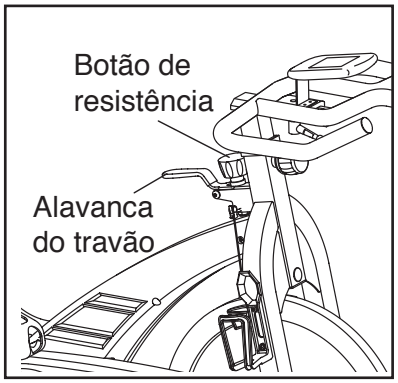
Para ajustar a altura do espigão do guiador, comece por desapertar o botão de ajuste e puxe-o para fora. Depois mova o espigão do guiador para cima ou para baixo, liberte o botão de ajuste para inseri-lo num orifício de ajuste do espigão do guiador e aperte firmemente o botão de ajuste.

Certifique-se de que o botão de ajuste está encaixado num orifício de ajuste.

COMO AJUSTAR AS CORREIAS DOS PEDAIS

Para apertar as correias dos pedais (consulte o desenho da página 4), basta puxar as extremidades das correias dos pedais. Para desapertar as correias dos pedais, pressione e mantenha premidas as abas nas fivelas, ajuste as correias dos pedais até à posição desejada e, em seguida, liberte as abas.

COMO AJUSTAR A RESISTÊNCIA DE PEDALAGEM



Para aumentar a resistência dos pedais, rode o botão de resistência para a direita; para diminuir a resistência, rode o botão de resistência para a esquerda. **Para imobilizar o volante, pressione a alavanca do travão para baixo. O volante deverá imobilizar-se rapidamente.**

IMPORTANTE: quando não estiver a utilizar a bicicleta de exercício, aperte o botão de resistência até ao fim.

COMO NIVELAR A BICICLETA DE EXERCÍCIO

Se a bicicleta de exercício balançar ligeiramente no chão durante a utilização, rode um ou ambos os pés de nivelamento no estabilizador frontal ou traseiro (consulte o desenho da página 4) até deixar de sentir o movimento de balanço.

COMO MANTER A BICICLETA DE EXERCÍCIO

Inspeccione e aperte regularmente todas as peças da bicicleta de exercício. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
Para limpar a bicicleta de exercício, utilize um pano húmido e uma quantidade reduzida de detergente suave. ***IMPORTANTE: para evitar danos na consola, mantenha os líquidos afastados da consola e mantenha-a protegida da luz solar directa.***

COMO AJUSTAR O ESPIGÃO DO GUIADOR

Se a consola não apresentar informações correctas, o interruptor Reed deve ser ajustado. Para ajustar o interruptor Reed, consulte o desenho do passo 13 da montagem, na página 10.
Rode o volante até que o íman esteja alinhado com o interruptor Reed. Faça deslizar ligeiramente o interruptor Reed em direcção ao íman ou na direcção contrária. Depois rode o volante durante algum tempo. Repita estas operações até que a consola apresente informações correctas.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Inspeccione e aperte regularmente todas as peças da bicicleta de exercício.
Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
Para limpar a bicicleta de exercício, utilize um pano húmido e uma quantidade reduzida de detergente suave.

IMPORTANTE: para evitar danos na consola, mantenha os líquidos afastados da consola e mantenha-a protegida da luz solar directa.

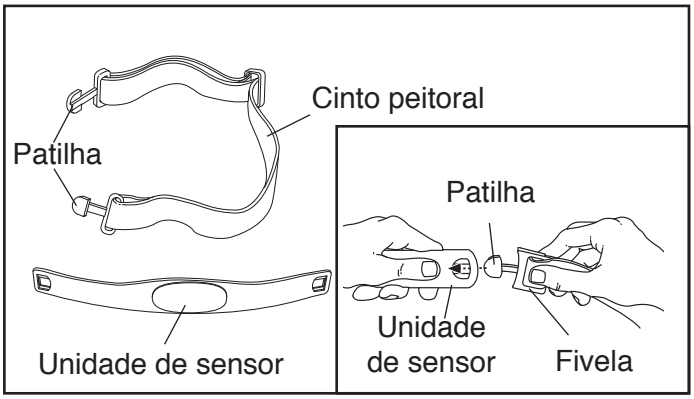
COMO UTILIZAR O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Pode medir a sua frequência cardíaca através do sensor de pulsação do coração.
Quando a sua pulsação for detectada, a sua frequência cardíaca será apresentada no visor. Se a sua frequência cardíaca não for apresentada, consulte a secção de resolução de problemas.
Nunca utilize álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar os sensores.

COMO COLOCAR O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

O monitor de frequência cardíaca tem dois componentes: o cinto peitoral e uma unidade de sensor (veja o desenho abaixo). Insira a patilha de uma extremidade do cinto peitoral numa extremidade da unidade de sensor, conforme indicado no desenho incluído. Pressione a extremidade da unidade de sensor por baixo da fivela do cinto peitoral.



A patilha deve estar embutida na parte da frente da unidade de sensor. Em seguida, envolva o monitor de frequência cardíaca em torno do seu peito e prenda a outra extremidade do cinto peitoral à unidade de sensor. Ajuste o comprimento do cinto peitoral, se necessário. O monitor de frequência cardíaca deve ficar por baixo da sua roupa, apertado contra a pele e o mais elevado possível por baixo dos músculos peitorais ou peitos, conforme lhe for mais confortável. Certifique-se de que o logótipo na unidade de sensor está virado para a frente e tem o lado direito para cima. Afaste a unidade de sensor do seu corpo alguns centímetros e posicione as duas áreas de eléctrodos no lado interno (as áreas de eléctrodos estão cobertas por sulcos rasos). Usando a solução salina, tal como saliva ou uma solução para lentes de contacto, humedeça ambas as áreas de eléctrodos. Volte a posicionar a unidade de sensor contra o seu peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

• Seque o monitor de frequência cardíaca depois de cada utilização. O monitor de frequência cardíaca é activado quando humedece as áreas de eléctrodos e coloca o monitor de frequência cardíaca; o monitor de frequência cardíaca desliga-se quando é removido e as áreas de eléctrodos ficam secas. Se o monitor de frequência cardíaca não for seco depois de cada utilização a bateria pode esgotar-se prematuramente.
• Guarde o monitor de frequência cardíaca num local quente e seco.
Não guarde o monitor de frequência cardíaca num saco de plástico ou noutro recipiente que possa absorver humidade.
• Não exponha o monitor de frequência cardíaca à luz solar directa durante períodos prolongados de tempo ou a temperaturas superiores a 50°C ou abaixo de -10°C.
• Não dobre ou estique excessivamente a unidade de sensor durante a utilização ou o armazenamento do monitor de frequência cardíaca.
• Limpe a unidade de sensor com um pano húmido — nunca utilize álcool, produtos abrasivos ou químicos. Limpe o monitor de frequência cardíaca à mão e seque-o ao ar livre.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor de frequência cardíaca não funcionar correctamente, experimente as sugestões abaixo indicadas.
• Certifique-se de que está a usar o monitor de frequência cardíaca tal como indicado à esquerda. Nota: se o monitor de frequência cardíaca não funcionar quando colocado da forma indicada, desloque-o ligeiramente para baixo ou para cima no seu peito.
• Utilize uma solução salina, tal como saliva ou uma solução para lentes de contacto, para humedecer ambas as áreas de eléctrodos da unidade de sensor. Se as leituras da frequência cardíaca não surgirem antes de começar a transpirar, volte a humedecer as áreas de eléctrodos.
• Coloque-se perto da consola para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca.
• O monitor de frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas com ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser causados por problemas de saúde como contracções ventriculares prematuras, crises de taquicardia e arritmia.
• O funcionamento do monitor de frequência cardíaca pode ser afectado por interferência magnética causada por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeita que é este o problema, experimente deslocar a bicicleta para outro local.

FUNÇÕES DA CONSOLA

A consola proporciona um conjunto de funções que oferecem informações instantâneas sobre o exercício e que tornam os seus treinos mais eficazes.
Antes de utilizar a consola, certifique-se de que as pilhas estão instaladas na consola e no transmissor (consulte o passo 10 da montagem, na página 9, e o passo 12 da montagem, na página 10). Se estiver colocada uma folha de plástico no visor, remova-a.

Siga o seu progresso no visor.
A consola tem sete visores que indicam as seguintes informações de exercício:

RPM — Este visor apresenta a sua velocidade de pedalagem, em rotações por minuto (rpm) ou quilómetros por hora (km/h), e muda para outro visor de 6 em 6 segundos.
Time (Tempo) — Este visor mostra o tempo decorrido. Nota: Quando selecciona um programa inteligente, o visor mostrar-lhe-á o tempo que falta no programa em vez do tempo decorrido.
Distance (Distância) — Este visor mostra a distância que pedalou, em rotações totais.
Calories (Calorias) — Este visor mostra o número aproximado de calorias que queimou.
Pulse (Pulsações) — Este visor mostra a sua frequência cardíaca quando usar o sensor de pulso por aperto da mão.

COMO USAR A CONSOLA
Certifique-se de que o produto está correctamente ligado (consulte a página MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS). Se estiver colocada uma folha de plástico transparente na face da consola, remova-a.

1. Ligue a consola.
Para ligar a consola, pressione qualquer botão na consola ou simplesmente comece a pedalar.

2. Pressione os botões:

SET:
Pressione este botão para definir os valores de tempo, distância, calorias e pulsação. Pode manter a pressão sobre o botão para aumentar o valor mais rapidamente. (O computador tem de estar no modo de suspensão.)

MODE:
Pressione este botão para confirmar todas as definições e/ou para mudar de um valor para outro.

RECOVERY:
Pressione este botão para activar um teste de recuperação.

3. Comece a pedalar e acompanhe o seu progresso no visor.
Enquanto faz exercício, a consola vai mostrar o modo seleccionado.

4. Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.
A consola possui uma função desactivação automática. Se os pedais não se mexerem e os botões da consola não forem pressionados durante alguns minutos, a energia vai-se desligar automaticamente para poupar as pilhas.

Como usar o Teste de Recuperação de Pulso

É uma função que verifica a condição de recuperação de pulso, numa escala de F1 a F6, em que F1 significa o melhor e F6 o pior. Para serem correctamente classificados, os utilizadores devem testá-lo logo após o exercício concluído ao pressionar o botão "TEST RECOVERY" e depois parar o exercício. Depois de pressionar a tecla, aplique também o detector de frequência cardíaca adequadamente, o teste vai demorar 1 minuto e o resultado vai aparecer no visor. Se o computador não detectar a sua frequência cardíaca actual, ao pressionar TEST (RECOVERY) não entrará no teste de recuperação de pulso. Durante o teste de recuperação de pulso, pressione "TEST RECOVERY" para sair do teste e voltar para o estado de paragem.

Aviso: Estes dados não possuem qualquer valor médico. Este teste apenas lhe oferece uma ideia aproximada das mudanças na sua forma após o exercício.

COMO PERSONALIZAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA

1. Ligue a consola.

Pressione qualquer botão para ligar a consola.

2. Defina um objectivo, se desejar.

Quando a consola estiver ligada, pressione o botão MODE até que a função que pretende definir surja a piscar.
Pressione o botão SET até alcançar o valor que deseja atingir durante o seu exercício.
Pressione novamente o botão MODE, caso pretenda adicionar outro objectivo.

3. Comece o exercício.

A consola mostra o tempo decorrido e a distância que pedalou.

4. Siga o seu progresso no visor.

A consola mostra o tempo decorrido e a distância que pedalou. Nota: quando um programa inteligente é seleccionado, o visor vai mostrar o tempo que falta no programa em vez do tempo decorrido. Também mostra a sua velocidade de pedalagem (em RPM ou Km/h), as calorias que queimou e também a sua frequência cardíaca quando usa o sensor do cinto peitoral.

5. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar. Consulte COMO MEDIR A SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA, na página 10.

6. Quando terminar o exercício, a consola passará automaticamente para o modo de suspensão.

Se os pedais não se movimentarem durante alguns segundos, a consola passará para o modo de suspensão. Se os pedais não se movimentarem e os botões da consola não forem pressionados durante alguns minutos, a consola desliga-se automaticamente.

ORIENTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO

⚠ AVISO:

Antes de iniciar este ou qualquer outro programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde.
O sensor de pulso não é um dispositivo médico. Vários factores podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O sensor de pulso destina-se a servir apenas como um auxiliar do exercício na determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.

Estas directrizes ajudarão a planear o seu programa de exercícios. Para obter informação detalhada sobre o exercício, adquira um livro consagrado ou consulte um médico. Lembre-se de que uma alimentação correcta e repouso adequado são essenciais para resultados bem sucedidos.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, o segredo para alcançar os resultados desejados é praticar exercício com a intensidade adequada. Pode utilizar a sua frequência cardíaca como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela seguinte mostra os batimentos cardíacos recomendados para queimar gordura e para exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade apropriado, consulte primeiro a sua idade na parte inferior da tabela (as idades são arredondadas para a década mais próxima). Os três números apresentados por cima da sua idade correspondem à sua "zona de treino". O número mais pequeno é a frequência cardíaca para queimar gordura, o número do meio corresponde à frequência cardíaca para a queima máxima de gordura e o número mais elevado corresponde à frequência cardíaca para exercício aeróbico.

Queima de gorduras — Para queimar gordura de uma forma eficaz, é necessário praticar exercício num nível de intensidade baixo, durante um período de tempo contínuo. Durante os primeiros minutos de exercício, o seu corpo utiliza as calorias de hidratos de carbono para obter energia. Só após os primeiros minutos o corpo começa a utilizar a energia das calorias da gordura armazenada. Se o seu objectivo é queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até a frequência cardíaca se situar perto do número inferior da sua zona de treino. Para uma queima máxima de gordura, realize o exercício com a sua frequência cardíaca próxima do número intermédio da sua zona de treino.

Exercício aeróbico — Se o seu objectivo é fortalecer o seu sistema cardiovascular, deve executar exercício aeróbico, que é a actividade que requer grandes quantidades de oxigénio por períodos prolongados. Para um exercício aeróbico, ajuste a intensidade do seu exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número superior da sua zona de treino.

DIRECTRIZES DE TREINO

Aquecimento — Comece por 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios ligeiros. O aquecimento irá aumentar a temperatura corporal, os batimentos cardíacos e a circulação, como preparação para o exercício.

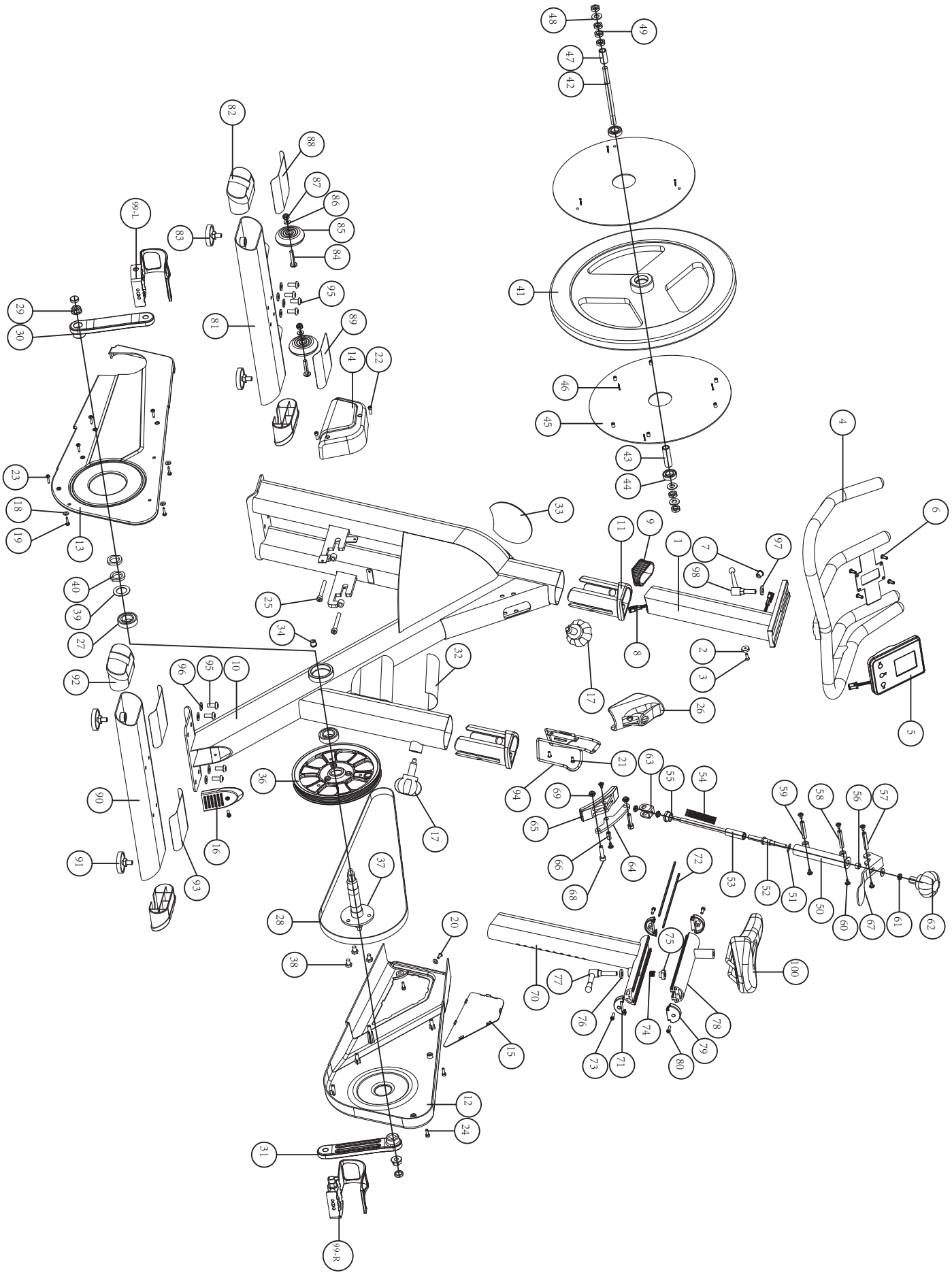
Exercício na zona de treino — Exercício durante 20 a 30 minutos com a sua frequência cardíaca na sua zona de treino. (Durante as primeiras semanas do seu programa de exercício, não mantenha a sua frequência cardíaca na sua zona de treino por um período superior a 20 minutos). Respire regular e profundamente enquanto realiza o exercício. Nunca sustenha a respiração.

Arrefecimento — Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. O alongamento aumenta a flexibilidade dos seus músculos e ajuda a prevenir problemas após o exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, planeie três treinos por semana, com pelo menos um dia de repouso entre treinos. Após alguns meses de exercício regular, poderá realizar até cinco treinos por semana, se desejar. Lembre-se que a chave para o sucesso é tornar o exercício físico uma parte regular e agradável do seu quotidiano.

ESQUEMA — Modelo N.º NTIVEX79414.0



LISTA DE PEÇAS—Modelo N.º NTIVEX79414.0

Item	Qtd.	Descrição
1	1	Espigão do punho
2	1	Vedante para guiador
3	1	Parafuso M5*12
4	1	Guiador
5	1	Computador
6	4	Parafuso M5*10
7	1	Batente para cabo
8	1	Sensor superior
9	1	Tampa para guiador
10	1	Estrutura principal
11	2	Manga para suporte do espigão do punho e suporte do espigão do selim
12	1	Tampa da correia (direita)
13	1	Tampa da correia (esquerda)
14	1	Tampa para tampa da correia direita
15	1	Tampa para volante
16	1	Tampa traseira para estrutura principal
17	2	Botão de ajuste para espigão do selim
18	3	Anilha plana ϕ6xϕ13x1t para tampa da correia esquerda
19	3	Parafuso M5x16 para tampa da correia esquerda
20	1	Parafuso M5x25L para tampa da correia direita
21	4	Parafuso M5xP0.8x20L para suporte da garrafa
22	2	Parafuso fêmea M5*P0.8*30L
23	4	Parafuso M4x15L
24	4	Parafuso fêmea M5xP0.8x12L para tampa da correia direita
25	2	Parafuso fêmea M8xP1.25x63L
26	1	Cobertura para travão
27	2	Rolamento
28	1	Cintos
29	2	Porca M10xP1.25x10T
30	1	Eixo pedaleiro esquerdo
31	1	Eixo pedaleiro direito
32	1	Plataforma superior para estrutura principal
33	1	Tampa frontal para estrutura principal
34	1	Batente para cabo
35	1	Caixa do sensor
36	1	Polia grande
37	1	Eixo
38	3	Parafuso sextavado M8xP1.25x12Lx5t
39	1	Anilha plana ϕ25xϕ40x1.5t
40	2	Porca M24*1.0*9T
41	1	Volante
42	1	Eixo para volante
43	1	Buchas ϕ12.5*ϕ17*67.8L para volante
44	2	Rolamento
45	2	Tampa para volante
46	6	Parafuso M4x8L
47	1	Buchas ϕ12.5*ϕ17*11L para volante
48	3	Anilha plana ϕ12.5xϕ24x2t
49	6	Porca sextavada M12*1.25
50	1	Barra de travão para travão
51	1	Buchas de plástico ϕ13.5xϕ18.5x0.5t
52	1	Pólo do travão (superior)
53	1	Pólo do travão (inferior)
54	1	Mola de pressão para travão
55	1	Tampa para travão
56	1	Buchas para travão
57	1	Eixo de fixação (3) para travão
58	1	Eixo de fixação (1) para travão
59	1	Eixo de fixação (2) para travão
60	8	Parafuso M5X8
61	3	Porca sextavada M8
62	1	Botão de travão para travão
63	1	Suporte em U para travão
64	1	Calços de travão
65	1	Peça de travão para travão
66	3	Buchas para travão
67	1	Punho de travão para travão
68	2	Parafuso fêmea M8xP1.25x32L
69	2	Porca de nylon M8*8
70	1	Espigão do selim
71	1	Tampa para espigão do selim
72	2	Faixa de plástico para espigão do selim
73	2	Parafuso M4x12L para espigão do selim
74	1	Mola para espigão do selim
75	1	Porca M10 para espigão do selim
76	1	Anilha ϕ10.5xϕ22x3.5t
77	1	Protecção do ajustador para peça de deslizamento do selim
78	1	Peça de deslizamento do selim
79	2	Tampa para peça de deslizamento do selim
80	2	Parafuso M4x12L para peça de deslizamento do selim
81	1	Estabilizador frontal
82	2	Tampa da extremidade do estabilizador frontal
83	2	Protecção do ajustador para estabilizador frontal
84	2	Parafuso fêmea M8xP1.25x40L
85	2	Roda de transporte para o estabilizador frontal
86	2	Anilha plana ϕ8xϕ19x1T para estabilizador frontal
87	2	Porca de nylon para estabilizador frontal
88	1	Plataforma para estabilizador frontal (E)
89	1	Plataforma para estabilizador frontal (D)
90	1	Estabilizador traseiro
91	2	Protecção do ajustador para estabilizador frontal
92	2	Tampa da extremidade do estabilizador frontal
93	1	Plataforma para estabilizador traseiro
94	1	Suporte da garrafa de água
95	8	Parafuso fêmea M8xP1.25x20L
96	8	Anilha plana ϕ8xϕ19x2t
97	1	Anilha ϕ10.5*ϕ22*3.5t
98	1	Protecção do ajustador para espigão do punho
99	1	Pedal
100	1	Selim

ENCOMENDA DE PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos facultar as seguintes informações quando nos telefonar:

• o número do modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)

• o nome do produto (consulte a capa deste manual)

• o número da chave e a descrição da(s) peça(s) sobresselente(s) (consulte a LISTA DE PEÇAS e ESQUEMAS quase no final deste manual)

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE RECICLAGEM PARA CLIENTES DA UNIÃO EUROPEIA

Este produto electrónico não pode ser colocado no lixo municipal. Para preservar o ambiente, este produto tem de ser reciclado uma vez terminada a sua vida útil, conforme previsto pela lei. Recorra a instalações de reciclagem autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua zona. Ao fazê-lo está a contribuir para a preservação dos recursos naturais, bem como para o aperfeiçoamento das normas europeias de protecção ambiental. Se necessitar de mais informações sobre os métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte as autoridades municipais locais ou o estabelecimento onde adquiriu este produto.

ESPECIFICAÇÃO:

Dimensões aberto (C x L x A): 115 x 54 x 119 cm
Peso do Produto: 65 kg

Impresso na China © 2014 Icon Health & Fitness, Inc.